วิทยุเทศนา

พิมพ์เป็นที่ระลึก

ในมหามงคลสมัย พระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา

๕ ธันวาคม ๒๕๓๖

พระปริยัติเมธี (พิมพ์ ถามวุฑฺโฒ ป.ธ. ๕)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุรณศิริมาตยาราม กรุงเทพ ฯ

ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช

ที่

พระราชวราลังการ

คณะสหธรรมิกและศิษยานุศิษย์

พิมพ์ถวาย

วิทยุเทศนา

พิมพ์เป็นที่ระลึก

ในมหามงคลสมัย พระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา

๕ ธันวาคม ๒๕๓๖

พระปริยัติเมธี (พิมพ์ ถามวุฑฺโฒ ป.ธ. ๕)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุรณศิริมาตยาราม กรุงเทพ ฯ

ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช

ที่

พระราชวราลังการ

คณะสหธรรมิกและศิษยานุศิษย์

พิมพ์ถวาย

คำนำ

ในมหามงคลสมัยพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๖ ได้ทรงพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้า ฯ พระราชทานสถาปนาเลื่อน และตั้งสมณศักดิ์แก่พระภิกษุแห่งสังฆมณฑล เป็นการทรงอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาตามพระราชประเพณีสืบมานั้น

ในวโรกาสนี้ พระปริยัติเมธี (พิมพ์ ถามวุฑฺโฒ ป.ธ. ๕) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุรณศิริมาตยาราม ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช มีราชทินนามว่า **"พระราชวราลังการ"**

คณะศิษยานุศิษย์ สหธรรมิกของวัดบุรณศิริมาตยาราม รู้สึกซาบซึ้งสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น และปีติยินดีต่อท่านผู้ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ในครั้งนี้ด้วยเป็นอย่างยิ่ง จึงร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือ "วิทยุเทศนา" ถวายให้ท่านได้แจกแก่ผู้ร่วมมุทิตาจิตในครั้งนี้

หนังสือ "วิทยุเทศนา" นี้ เป็นสำนวนเทศนา ซึ่งพระปริยัติเมธีได้เรียบเรียงแสดง ณ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย หวังว่าคงจะอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจได้ตามสมควร

ขอตั้งกัลยาณจิตอธิษฐานอำนวยพรให้ **พระราชวรา-ลังการ** (พิมพ์) ปราศจากภัยพิบัติอุปัทวันตรายทั้งหลายทั้งปวง จงถึงความเจริญรุ่งเรือง งอกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนาตลอดกาลนาน.

คณะศิษยานุศิษย์ และ สหธรรมิก
วัดบุรณศิริมาตยาราม กรุงเทพมหานคร
พฤศจิกายน ๒๕๓๖

วิทยุเทศนา

พระปริยัติเมธี วัดบุรณศิริมาตยาราม

กรุงเทพมหานคร

วันธรรมสวนะที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๒๒

เวลา ๑๘.๑๐ น.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

จิตฺเต คหปติ พฺยาปนฺเน กายกมฺมมฺปิ พฺยาปนฺนํ โหติ

วจีกมฺมมฺปิ พฺยาปนฺนํ โหติ มโนกมฺมมฺปิ พฺยาปนฺนํ โหตีติ ฯ

บัดนี้ จะแสดงพระธรรมเทศนา เรื่องจิตตพยาปันนกถา พรรณนาเรื่องจิตผิดปกติตามพระพุทธภาษิต ที่ตรัสสอนอนาถปิณฑิกะคฤหบดี ในติกนิบาต อังคุตตรนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก ซึ่งได้ยกไว้ในเบื้องต้น อันแปลความว่า "ดูก่อนคฤหบดี เมื่อจิตผิดปกติแล้ว แม้การกระทำทางกายก็ผิดปกติ แม้การกระทำทางวาจาก็ผิดปกติ แม้การกระทำทางใจก็ผิดปกติ" ซึ่งชี้ถึงว่าความผิดปกติของจิตมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปกติของพฤติกรรม ทั้งทางกาย วาจา และทางใจ ถ้าประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และทางใจ ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเรียบร้อย ได้ผลดี ก็จะ

ต้องพยายามควบคุมรักษาจิตมิให้ผิดปกติไปในทางชั่วช้าเสียหาย โดยเฉพาะในพระธรรมเทศนานี้ จะชี้แจงเฉพาะเรื่องที่ว่า เมื่อจิตผิดปกติแล้ว กายกรรมหรือการกระทำทางกายย่อมผิดปกติไปด้วย มีรายละเอียดดังจะกล่าวต่อไป

ปัญหาข้อแรกที่จะพึงพิจารณาก็คือ คำว่า ผิดปกติ อันแปลมาจากภาษาบาลีว่า **พฺยาปนฺน** ซึ่งเคยมีผู้แปลไว้ว่า เมื่อจิตถึงความพินาศ แต่ในพระธรรมเทศนานี้ แปลว่า เมื่อจิตผิดปกติ เพราะได้แปลตามที่พระอรรถกถาจารย์ คืออาจารย์ผู้อธิบายพระไตรปิฎก ได้กล่าวไว้เป็นภาษาบาลี **พฺยาปนฺนนฺติ ปกติภาวํ ชหิตฺวา ฐิตํ,** ซึ่งแปลว่า **พฺยาปนฺน** หมายความว่าละความเป็นปกติตั้งอยู่ ถอดความได้ว่า "ผิดปกติ"

คำว่า ผิดปกติ ในที่นี้ หมายถึงผิดปกติตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงผิดปกติอย่างรุนแรง ด้วยอำนาจฝ่ายต่ำคือกิเลส เมื่อกล่าวโดยรวบยอดก็คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งทำจิตใจให้เศร้าหมอง เป็นต้นเค้าเหง้ามูล หรือเป็นรากฐานของความชั่วทุกชนิด กล่าวคือ แม้สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ที่เรียกว่ากิเลสนั้น จะมีมากมายกี่ร้อยกี่พันก็ตาม ก็อาจย่อได้เพียง ๓ ข้อ คือ ประเภทโลภฝ่ายหนึ่ง ประเภทโกรธฝ่ายหนึ่ง และประเภทหลงฝ่ายหนึ่ง กิเลสทั้ง ๓ ประเภทนี้แหละ ที่มาทำจิตใจให้ผิดปกติตั้งแต่เล็กน้อย จนถึงผิดปกติอย่างรุนแรงดังกล่าวแล้ว ถ้าจิตผิดปกติเพียงเล็กน้อย พฤติกรรมทางกายที่แสดงออก ก็จะผิดปกติเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าจิตผิดปกติอย่าง

รุนแรง พฤติกรรมทางกายที่แสดงออกมา ก็จะผิดปกติอย่างรุนแรง จนบางครั้งทำให้ไม่น่าเชื่อว่า มนุษย์เราจะทำการใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายได้มากมายถึงขนาดนั้น

จะขอยกตัวอย่าง เช่นเมื่อจิตผิดปกติ เพราะความโลภ พฤติกรรมทางกายที่แสดงออกมา ก็จะบ่งบอกให้เห็นได้ เช่น การยื้อแย่งของแจกอย่างชุลมุน จนขาดความเป็นระเบียบ หรือขาดความสำรวม ลืมนึกถึงจรรยามรรยาท หรือสมบัติผู้ดี มุ่งแต่เพียงว่า ทำอย่างไรตนจึงจะได้สิ่งที่ต้องการนั้นมาครอบครองให้ได้ก็พอแล้ว กิริยาอาการที่แสดงออกจะน่าตำหนิ หรือน่าละอายสักเพียงใด ก็ไม่คำนึงถึง

ยิ่งกว่านั้นในบางกรณี ความโลภอย่างรุนแรงที่จะให้ตนเองเจริญก้าวหน้า มีลาภผลจากตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้นไป ก็ถึงกับทำให้บุคคลบางคนกล้าแกล้งใส่ความผู้อื่น ให้ได้รับความเสียหาย หรือถึงความพินาศไปโดยปราศจากมูลความจริง หรือมีมูลเพียงเล็กน้อย แต่แกล้งใส่ความขยายให้ใหญ่โต เพื่อที่ผู้นั้นจะได้ถูกลงโทษ หรือในบางกรณี ความอยากได้ทรัพย์สินของผู้อื่น ทำให้บุคคลถึงกับยอมเป็นผู้ร้าย ฉกชิงวิ่งราว ลักขโมย หรือปล้นจี้ ซึ่งเป็นความผิดความชั่วที่สังคมรังเกียจ

ในบางกรณี ความโลภที่จะได้ทรัพย์สินของประเทศหนึ่ง ถึงกับทำให้ประเทศหนึ่งเข้าแย่งชิงทำสงครามก่อให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิต เลือดเนื้อ และทรัพย์สินด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย อย่างเหลือที่จะคณานับ พึงดูเรื่องสงครามชิงบ้านเมือง ชิงความ

เป็นใหญ่ที่มีมาแล้วในอดีตกาล ก็จะเห็นได้ว่า จิตที่ผิดปกติเพราะความโลภ ได้ก่อให้เกิดความผิดปกติ เกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย ถึงขนาดรบราฆ่าฟันกันอย่างรุนแรงได้อย่างไร

ตัวอย่างของการที่จิตผิดปกติ เพราะความโกรธ อันทำให้พฤติกรรมทางกายพลอยผิดปกติไปด้วยนั้น เช่นคนที่ชกต่อยตบตีกัน ฆ่าฟันกัน เพราะทนระงับความโกรธไว้ไม่ได้ หรือถูกความโกรธมาปิดบังสติปัญญาเสีย จึงสนองตอบความโกรธนั้นด้วยการทำร้ายร่างกาย หรือแม้ชีวิตของผู้อื่น บางครั้งก็ถึงกับทำร้ายที่ผู้เคยมีพระคุณต่อตน เช่นบุตรทำร้ายหรือฆ่าบิดามารดา เพราะโกรธว่าบิดามารดาทำการใด ๆ ขัดกับความประสงค์ของตน ก็มีตัวอย่างมิใช่น้อย

มีบุคคลเป็นอันมากมาเสียใจภายหลัง เมื่อได้กระทำการใด ๆ ลงไป เพราะลุอำนาจแต่ความโกรธ แต่ก็แก้ไขไม่ได้เสียแล้ว เช่นทำร้ายผู้อื่นลงไปแล้วจะย้อนกลับไปหาช่วงเวลาที่ยังไม่ได้ทำร้าย ก็ย้อนไปไม่ได้แล้ว เพราะผู้ถูกทำร้ายบาดเจ็บพิกลพิการ หรือเสียชีวิตไปแล้ว เช่นกรณีความผิดใจกันระหว่างเพื่อนฝูง พี่น้อง สามี ภริยา ซึ่งเคยปรากฏอยู่เสมอว่าฝ่ายที่ลุอำนาจแต่ความโกรธ จึงประทุษร้ายร่างกาย หรือชีวิตอีกฝ่ายหนึ่งแล้วมาร้องไห้คร่ำครวญเสียใจในภายหลังว่าไม่ควรทำเลย บางรายถึงกับประทุษร้ายร่างกายตน หรือชีวิตของตนเอง เพราะความเสียใจที่หุนหันพลันแล่น เป็นทาสของความโกรธ จนเกิดความเสียหายอย่างแก้ไม่ได้แล้ว จึงต้องแก้

ด้วยการประทุษร้ายตัวเองให้ตายตกไปตามกัน

ตัวอย่างของการที่จิตผิดปกติ เพราะความหลงแล้วส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมทางกาย ที่เสียหายร้ายแรง เช่น คนที่เห็นผิดไปว่าทำชั่วได้ดี จึงหาวิธีที่จะบรรลุความได้ดี ด้วยการกระทำความชั่ว หรือเห็นผิดไปว่าทำดีได้ชั่ว ก็เลยไม่ทำความดีใด ๆ อันจะส่งผลให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนยิ่งกว่าเดิมเป็นทวีคูณ

มีพระพุทธภาษิตบางแห่งตรัสว่า คนที่โลภ ที่โกรธ หรือหลงแล้ว ย่อมไม่เห็นอรรถเห็นธรรม อันแสดงว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อครอบงำจิตใจของผู้ใดแล้ว ย่อมทำให้ผู้นั้นคล้ายเป็นคนมืดบอด กระทำสิ่งที่ไม่น่ากระทำ หรือในยามปกติกระทำสิ่งใดไม่ได้ แต่พอเกิดความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาแล้ว ก็กระทำสิ่งที่ไม่ชอบไม่ควร หรือแม้น่าละอายนั้นลงไปได้

บทสอนใจจากพระพุทธภาษิต เรื่อง เมื่อจิตผิดปกติย่อมจะทำให้การกระทำทางกายเป็นต้นพลอยผิดปกติไปด้วยนั้น ก็คือทำอย่างไรเล่าจึงจะรักษาจิตไว้มิให้ผิดปกติได้ กล่าวตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา วิธีรักษาหรือควบคุมจิตมิให้ผิดปกติ ท่านแสดงไว้ ๒ อย่าง คือความสำรวมระวังที่เรียกว่าสัญญมะ อย่างหนึ่ง กับการฝึกหัดอบรมจิตทำจิตให้เชื่อง เหมือนอย่างฝึกช้างป่าให้เชื่อง กลายเป็นช้างบ้านช่วยทำงานให้เกิดผลดี ที่เรียกว่าทมะ อีกอย่างหนึ่ง

การสำรวมระวังข้อแรกก็คือ การทำจิตให้สงบด้วยการคอยควบคุมมิให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มาเป็นผู้บังคับบัญชาจิตใจของเรา บางครั้งอาจจะเผลอไปบ้าง แต่ก็รีบเตือนตัวเองว่า กำลังถูกกิเลสใช้งานอยู่ จะได้เปลี่ยนสภาพของจิตให้เป็นปกติ ด้วยการไม่ยอมทำตามคำสั่งของกิเลสนั้น ๆ และคอยหาทางลดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้น้อยลง เหมือนคนรักสวย รักงาม พยายามระมัดระวังมิให้มลทินแปดเปื้อนที่ร่างกายและใบหน้าของตน

ส่วนการฝึกอบรม หรือทำจิตให้เชื่องจากความเป็นจิตที่ถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำ มาเป็นจิตปกติหรือจิตผ่องใสนั้น ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล ฝึกฝนอบรมจิตให้มีความรู้ ความเข้าใจในทางที่ถูกต้องมากขึ้นโดยลำดับ จนสามารถรู้แจ้งเห็นจริง ด้วยปัญญาของตนเองได้ เปรียบเหมือนการส่องไฟในที่มืด อันจะช่วยทำให้ไม่ตกหลุมตกบ่อไม่เดินชนโน่นชนนี่ สามารถบรรลุถึงที่หมายได้โดยราบรื่นและปลอดภัย

สรุปความแห่งพระธรรมเทศนานี้ว่า เมื่อจิตผิดปกติเพราะความโลภ โกรธ หรือหลงก็ตาม จะทำให้พฤติกรรมทางกายเป็นต้นพลอยผิดปกติไปด้วย ฉะนั้น จึงควรพยายามใช้วิธีสำรวมระวังจิตไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง และใช้ปัญญาฝึกฝนอบรมจิตให้รู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลง เหมือนการใช้ประทีปนำทาง

ในเวลาค่ำคืน รวมกันเป็นวิธีทำจิตให้เป็นปกติ ซึ่งควรที่สาธุชนทั้งหลายจะพึงพิจารณา แล้วเพียรพยายามใช้ความสำรวมระวังอันจัดเป็นสมถะ คือทำจิตให้สงบ และการฝึกฝนอบรมจิตด้วยปัญญา อันจัดเป็นวิปัสสนา คือทำจิตให้เห็นแจมแจ้ง ก็จะสามารถรักษาตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ประสบแต่ความเจริญ และความสุข ความสวัสดี มีนัยดังแสดงมาด้วยประการฉะนี้.

วิทยุเทศนา

พระปริยัติเมธี (พิมพ์ ถามวุฑฺโฒ)

วัดบุรณศิริมาตยาราม กรุงเทพมหานคร

แสดง

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

กรมประชาสัมพันธ์

วันธรรมสวนะที่ ๘ เมษายน ๒๕๒๔

เวลา ๑๘.๑๐ น.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

สมฺปนฺนสีลา ภิกฺขเว วิหรถ สมฺปนฺนปาติโมกฺขา

ปาติโมกฺขสංวรสංวุตา วิหรถ

อาจารโคจรสมฺปนฺนา อณุมตฺเตสุ วชฺเชสุ ภยทสฺสาวิโน

สมาทาย สิกฺขถ สิกฺขาปเทสูติ ฯ

บัดนี้ จักแสดงพระธรรมเทศนาในสีลกถา เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษา และเข้าใจทางปฏิบัติตามบทพระบาลีพุทธภาษิต แห่งสีลสูตร ในจตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ที่เป็นบทอุเทศแห่งพระธรรมเทศนา ซึ่งแปลความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบท

ทั้งหลาย ดังนี้

คำว่า สมาทาน นั้น มีความหมายว่า ศึกษาและปฏิบัติ สิกขาบท หมายถึงศีล คือการสำรวมกาย วาจาให้เรียบร้อย โดยใจความ คือการเว้นจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ที่ว่า รักษาศีลก็คือ ตั้งเจตนารักษาปกติของตน หมายความว่า การตั้งใจงดเว้นจากการประพฤติชั่ว เรียกว่ารักษาศีล ศีล จำแนกเป็นหลายประการหลายระดับ เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อาคาริยศีล ศีลของชาวบ้านผู้ครองเรือน อนาคา-ริยศีล ศีลของบรรพชิต วาริตศีล ข้อห้าม จาริตศีล ข้อที่ทรง อนุญาต

เมื่อจะกล่าวโดยสรุป ศีลมี ๕ หัวข้อใหญ่ ๆ คือ :-

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล การสำรวมในปาฏิโมกข์ตาม ภูมิชั้นของตน เช่นคนทั่วไปก็รักษาศีล ๕ อุบาสก อุบาสิกา รักษาศีล ๘ สามเณรรักษาศีล ๑๐ พระภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ เป็นต้น สำหรับพระภิกษุนี้ถือศีลเป็นเหตุสำรวมในพระปาฏิโมกข์ คอยระมัดระวังสกัดกั้นโทษที่จะทำให้ละเมิดข้อบัญญัติ ทั้ง ทางกาย ทางวาจา เมื่อสงฆ์ตั้งใจสำรวมในวินัยบัญญัติ เว้นจาก ข้อห้าม ปฏิบัติตามข้อที่ทรงอนุญาตได้ ไม่ต้องอาบัติกองใด กองหนึ่ง ได้ชื่อว่ามีปาฏิโมกข์สังวรศีล

๒. อินทรียสังวรศีล คือการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง ระมัดระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความยินดีหรือความ ยินร้ายครอบงำได้ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียงเป็นต้น ในข้อนี้ศีล

เป็นเหตุให้สำรวมอินทรีย์ โดยการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิดความฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์ เอาชนะตาในขณะที่เห็นรูป เอาชนะหูในขณะที่ฟังเสียง เอาชนะจมูกในขณะดมกลิ่น เอาชนะลิ้นในขณะลิ้มรส เอาชนะกายในขณะถูกต้องสัมผัส เอาชนะใจในขณะรับรู้อารมณ์ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย อันเป็นเหตุทำใจให้เศร้าหมอง ดังนี้ ชื่อว่ามีอินทรียสังวรศีล

๓. อาชีวปาริสุทธิศีล คือความบริสุทธิ์แห่งการเลี้ยงชีพ ได้แก่การเว้นมิจฉาชีพ และอเนสนา คือการแสวงหาอันไม่สมควรทั้งปวง ยอมอดตายโดยไม่ยอมประกอบมิจฉาชีพหรือแสวงหาในทางที่ผิด สำหรับพระภิกษุ อาชีวปาริสุทธิศีลเป็นศีลเครื่องบริสุทธิ์แห่งการเลี้ยงชีพ งดเว้นการเลี้ยงชีพที่ผิดเพศของนักบวชเสีย เช่นทำมาหากินอย่างชาวบ้าน อันเป็นวิธีการลวงโลก เสี่ยงโชคด้วยการพนัน เช่นสลากกินรวบ เป็นหมอยาเพื่อการอาชีพ มีเงินให้กู้เอาดอกเบี้ย เป็นหมอเสน่ห์ยาแฝด ชักสื่อชายหญิงให้เป็นสามีภรรยากันเป็นต้น เมื่อภิกษุงดเว้นการอาชีพที่ผิดเสีย แล้วสำเร็จการเลี้ยงชีพตามสมณวิสัย ย่อมเป็นผู้งามในพระศาสนา ดังนี้ ชื่อว่ามีอาชีวปาริสุทธิศีล

๔. ปัจจยสันนิสิตศีล ศีลเกี่ยวกับการพิจารณาปัจจัย ๔ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ก่อนใช้หรือกำลังใช้ หรือหลังจากใช้แล้ว ให้พิจารณาว่า บริโภคใช้สอยมิใช่เพื่อเล่น เพื่อมัวเมา แต่เพื่อให้ชีวิตร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้

เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ตนและสังคมส่วนรวมต่อไปเท่านั้น เห็นได้ว่า ในข้อนี้ ศีลอาศัยการพิจารณาปัจจัย ๔ โดยพิจารณาทั้งในขณะรับ ขณะบริโภค และภายหลังบริโภคแล้ว ให้เห็นประโยชน์ของการบริโภคเท่าที่จำเป็น ไม่บริโภคด้วยอำนาจตัณหา อันเป็นเหตุให้ติดอยู่ในปัจจัย ๔ เมื่อภิกษุมาพิจารณาปัจจัย ๔ ให้เห็นเหตุผลข้อเท็จจริงในการบริโภคเช่นนี้แล้ว ชื่อว่ามีปัจจย-สันนิสิตศีล

ในพระธรรมเทศนานี้ จักได้อรรถาธิบายเฉพาะเบญจศีล ซึ่งคฤหัสถ์ คือชาวบ้านผู้ครองเหย้าเรือน จำเป็นต้องมี เพื่อป้องกันเวรภัย โทษทุกข์ในปัจจุบันและอนาคต เป็นอาคาริยศีล หรืออาคาริยวินัย และเพื่อควบคุมชีวิตจิตใจให้ดำเนินไปในทางชอบ

คนเราที่อยู่ด้วยกัน ผู้มีอัธยาศัยหยาบ มักเบียดเบียนบุคคลอื่นทางกายบ้าง เบียดเบียนทรัพย์สมบัติของผู้อื่นบ้าง
๒ เบียดเบียนเขาทางประเวณีบ้าง เบียดเบียนเขาทางวาจาบ้าง เบียดเบียนตนเองด้วยการเสพสิ่งเสพติดให้โทษบ้าง ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติเบญจศีลไว้เป็นวินัยของคฤหัสถ์ชายหญิง

ศีลข้อแรก ได้แก่เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ หมายถึงการทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงไป คือทำให้ตาย คำว่า สัตว์ หมายเอามนุษย์และดิรัจฉานที่มีชีวิตทุกชนิด มนุษย์ก็ไม่จำกัดชาติ ไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดวัย ขั้นที่สุดเด็กในครรภ์ก็ห้าม การฆ่าสัตว์

ทุกชนิด ผิดศีลทั้งนั้น คือศีลขาดเท่ากัน แต่ว่าทางบาปกรรมย่อมลดหลั่นกันลงไป ข้อนี้ห้ามถึงการทำร้ายร่างกาย คือทำให้เสียรูปเสียงาม เจ็บปวดหรือพิการ แม้ไม่ถึงชีวิต ก็ยังความทุกข์ให้เกิดแก่ผู้ถูกกระทำร้าย การทรกรรมเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงพื้นเพจิตของผู้ประพฤติ ว่าเป็นคนขาดเมตตาจิต มีความเหี้ยมโหดต่อสัตว์

คนที่มีจิตใจโหดร้าย ย่อมก่อความหวาดเสียวให้แก่สังคมเป็นอันมาก ไม่ต้องพูดถึงการฆ่า แม้แต่เพียงการทำร้ายร่างกายหรือทรกรรม ก็ก่อให้เกิดความหวาดวิตกแก่สังคมมิใช่น้อย สังคมใดก็ตามที่คนในสังคมเต็มไปด้วยความเหี้ยมโหดดุร้าย สวัสดิภาพของคนในสังคมนั้น ย่อมจะถูกบั่นทอนลงอย่างน่าวิตก คนเช่นนี้เป็นคนผลาญความสงบสุขและความมั่นคงของสังคม การบัญญัติศีลข้อนี้ คือให้ตั้งเจตนางดเว้นการฆ่ากัน มุ่งให้มนุษย์มีเมตตากรุณาต่อกัน ปลูกเมตตาในหมู่สัตว์และเผื่อแผ่แก่สัตว์ทั้งปวง

ศีลข้อสอง เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ ท่านห้ามโจรกรรม อันหมายถึงการกระทำอย่างโจรทุกอย่าง เช่นลัก ฉก กรรโชก อันเป็นอาการของโจร ใครไปทำเข้าก็เรียกว่าโจรกรรมทั้งนั้น ใครประพฤติอย่างนี้ คนนั้นก็เป็นโจร เป็นการผิดศีล ห้ามรวมถึงอนุโลมโจรกรรม อันได้แก่การเลี้ยงชีพในทางไม่สุจริต ไม่บริสุทธิ์ กิริยาที่ว่านี้ คือการสมโจร คือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันเป็นการสนับสนุนพวกโจร เช่นรับซื้อ

ของโจร อันเป็นปัจจัยให้คนอื่นทำโจรกรรมยิ่ง ๆ ขึ้น ปอกลอก รับสินบน แม้จะไม่เป็นโจรกรรมโดยตรง ก็เป็นโจรกรรมโดยอนุโลม เป็นโจรโดยอนุโลม การกระทำทรัพย์ของผู้อื่นให้สูญเสีย คือทำความเสียหายแก่ทรัพย์ของคนอื่น และการถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นด้วยความมักง่าย ไม่บอกเล่าแก่เจ้าของ การละเมิดศีลข้อนี้ เป็นการทำลายสังคม เพราะสังคมจะตั้งอยู่ได้ก็ด้วยคนในสังคมไว้วางใจกัน แต่ถ้าเกิดมีการล้กลอบขโมยกันกิน คนในสังคมก็มีแต่ระแวงกัน ไม่มีใครไว้วางใจใครได้ ผู้ขโมยเขากินเขาใช้ จึงเป็นผู้ขุดรากแก้วของสังคมทีเดียว บุคคลประเภทนี้ถ่วงความเจริญของชาติบ้านเมือง เพราะนอกจากตัวไม่สร้างความอุดมสมบูรณ์ให้แล้ว ยังทำให้คนอื่นต้องคอยหวาดระแวง เสียเวลาทำการงานอีกด้วย ศีลข้อนี้ให้ความคุ้มครองทรัพย์ของมวลชน คือท่านบัญญัติเพื่อป้องกันการทำลายกรรมสิทธิ์ในทรัพย์ของกันและกัน ให้ทุกคนตั้งหน้าทำมาหากินเลี้ยงชีพโดยสุจริต

ศีลข้อสาม เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ศีลข้อนี้ท่านบัญญัติไว้ ด้วยหวังปลูกสามัคคี สร้างความเป็นปึกแผ่น และป้องกันการแตกร้าวในหมู่มนุษย์ การรักษาศีลข้อนี้ มีผลบังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติและแก่สังคม คือคุ้มครองความเป็นปึกแผ่นของสังคม ประกันสันติสุขของครอบครัว และรักษาอนาคตของอนุชนในตระกูลนั้น ๆ

ศีลข้อสี่ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ การโกหก ใน

สิกขาบทนี้ แสดงออกได้สองทาง ทางวาจา ได้แก่พูดโกหกชัด ๆ ทางกาย คือแสดงอาการให้คนอื่นเข้าใจผิด เช่นเขียนจดหมายโกหกรายงานเท็จ ทำหลักฐานปลอม ทำเครื่องหมายให้คนอื่นหลงเชื่อ หรือใช้ใบ้ให้คนอื่นเข้าใจผิด เช่นสั่นศีรษะในเรื่องที่ควรรับ พยักหน้าในเรื่องที่จะปฏิเสธ

การพูดเท็จ เป็นการทำลายตัวผู้พูดเอง เพราะทำให้ผู้อื่นขาดความเชื่อถือไว้วางใจ เป็นที่รังเกียจของสังคม คนพูดเท็จย่อมทำลายประโยชน์ของคนอื่น เช่นเบิกพยานเท็จต่อศาล ปรักปรำคนที่ตนไม่ชอบ แม้เขาไม่ได้ทำความผิด เลยกลายเป็นผิด ถึงกับติดคุกติดตะรางก็มี ใส่ร้ายป้ายสีให้คนดี ๆ กลายเป็นคนเสียก็มาก ศีลข้อนี้ ท่านบัญญัติโดยมุ่งจะป้องกันการทำลายประโยชน์ของกันและกันด้วยการพูดเท็จ และรักษาวาจาของตนให้เป็นที่เชื่อถือของคนอื่น

ศีลข้อห้า เจตนางดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ถือเอาใจความว่าท่านห้ามไม่ให้ดื่มน้ำเมา ไม่ว่าจะเป็นสุรา น้ำเมาที่กลั่น เรียกกันว่าเหล้า หรือเมรัย อันได้แก่น้ำเมาที่ไม่ได้กลั่น ฝิ่นกัญชาและของมึนเมาเสพติดต่าง ๆ ซึ่งทำให้ผู้เสพเกิดความประมาท เป็นอันห้ามด้วยศีลข้อนี้ ซึ่งบัญญัติไว้ เพื่อให้คนรู้จักรักษาสติของตนให้สมบูรณ์

พึงทราบว่า ผู้ฆ่าเขา ลักของเขา ทำผิดประเวณีต่อเขา โกหกหลอกลวงเขา ชื่อว่าทำแก่เขาในสิ่งที่ตนไม่อยากให้เขาทำแก่ตน นับว่าเป็นคนก่อเวร ผู้ถูกเบียดเบียนก็จะต้องจองเวร

ตอบ ส่วนผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษ ชื่อว่าทำลายตัวเอง ผู้งดเว้นกรรมเหล่านี้เสีย ชื่อว่าทำแก่คนอื่นในสิ่งที่ตนอยากให้เขาทำแก่ตน ย่อมห่างไกลจากเวรภัยและศัตรู เพราะไม่ได้ก่อเวรไว้ จะไปไหนอยู่ที่ใดก็เป็นสุข

การรักษาศีลนั้น แม้จะเป็นการรักษาปกติของตนเอง แต่ก็เป็นคุณประโยชน์อย่างมหาศาลทั้งแก่ตน แก่สังคมส่วนรวม คือในทางส่วนตัวนั้น ผู้รักษาศีลย่อมได้รับความเย็นใจ เพราะไกลจากโทษกล้าในสังคม เป็นที่เมตตาและวางใจของผู้อื่น การรักษาศีลเป็นการทำความอุ่นใจให้แก่ครอบครัวของตนในทางส่วนรวม บรรดาความสุขทั้งหลายของประชาชนนั้น ไม่มีอะไรยอดยิ่งไปกว่าความสงบ ความสุขอื่น ๆ ทั้งสิ้น ล้วนมีขึ้นและตั้งอยู่ได้บนฐานแห่งความสงบเท่านั้น ถ้าความสงบไม่มีแล้ว สุขอื่น ๆ ก็มีไม่ได้ ก็ผู้รักษาศีลเป็นผู้สร้างความสงบให้แก่ตนเอง ให้แก่หมู่บ้าน ให้แก่ประเทศชาติ ตลอดจนแก่โลก ดังนั้น การรักษาศีลจึงเป็นการสร้างความสุขให้แก่ประชาชน ตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ ศีลนี่แหละเป็นหลักประกันความสุขของชาวโลกที่มั่นคง

ในด้านคุณประโยชน์ของการรักษาศีลที่ว่า **สีเลน โภคสมฺปทา** จะได้โภคทรัพย์เพราะการรักษาศีล ศีลเป็นเหตุให้ได้ทรัพย์สินมาอย่างนี้ คือสังคมทั่วไปต้องการคนดี คนมีศีลรับราชการก็เจริญ ค้าขายก็มีคนอุดหนุนดี รับจ้างนายก็เมตตารักใคร่เอ็นดู ยินดีรับไว้ในความอุปการะ ซึ่งตรงกันข้ามกับคน

ไม่มีศีล ไม่มีใครต้องการ ใครละเมิดศีลต้องสิ้นเปลืองทรัพย์สมบัติ เช่นไปฆ่าเขา เมื่อถูกจับกุมคุมขังก็ต้องเสียทรัพย์ค่าทนายและอื่น ๆ เป็นต้น ตนเป็นอาชญากร ตนเป็นโจร์ เป็นคนขี้คุก ถูกจองจำทำโทษแล้วจะมีโอกาสทำมาหาเงินสั่งสมสมบัติได้อย่างไร คนมีศีลย่อมได้รับกองโภคะอันใหญ่ เพราะความไม่ประมาทเป็นเหตุ การมีศีลนั้น นอกจากจะช่วยในการหาทรัพย์ในทางอันหาโทษมิได้แล้ว ยังช่วยให้ทรัพย์นั้นเป็นทรัพย์เย็น ไม่สูญหายไปง่าย เจ้าของก็มีความสุขใจ ไม่มีความหวาดระแวง ไม่ต้องสะดุ้งหวาดเสียวเพราะไม่มีความชั่ว บุคคลผู้มีศีล จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำให้ตนเองและสังคม ตลอดถึงประเทศชาติประสบความเจริญรุ่งเรือง ในด้านวัตถุ และทำให้ความสุขสงบเยือกเย็นให้แก่จิตใจอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งเป็นผลานิสงส์ที่ทุกคนปรารถนา พระธรรมเทศนาในสีลกถา มีเนื้อความดังได้แสดงมา ด้วยประการฉะนี้.

วิทยุเทศนา

พระปริยัติเมธี (พิมพ์ ถามวุฑฺโฒ)

วัดบุรณศิริมาตยาราม กรุงเทพมหานคร

แสดงทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

กรมประชาสัมพันธ์

วันธรรมสวนะ ที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๒๖

เวลา ๑๘.๑๐ น.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

ปสฺสทฺธกายสงฺขาโร ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปฏิลีโนติ วุจฺจตีติ ฯ

บัดนี้ จักแสดงพระธรรมเทศนา ปัสสัทธกายสังขารกถา ว่าด้วยความเป็นผู้มีกายสังขารอันสงบแล้ว เพื่อเจริญศรัทธา ความเชื่อปสาทะความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และเพื่อเป็นประโยชน์เรืองปัญญา เพิ่มพูนอัปปมาทธรรมแก่สาธุชนผู้ใคร่ในธรรม ตามพระพุทธภาษิตที่เป็นนิกเขปบทว่า **ปสฺสทฺธกาย-สงฺขาโร ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปฏิลีโนติ วุจฺจติ** แปลความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกายสังขารอันสงบระงับแล้ว เราเรียกว่าผู้หลีกออกเร้นอยู่ ดังนี้

กายสังขาร คือลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่าอัสสาส-

ปัสสาสะ ได้ชื่อว่ากายสังขาร เพราะปรนเปรอกายให้เป็นไปอยู่ เมื่อกายและจิตยังมีความกระวนกระวาย ลมหายใจเข้าออกย่อมเป็นไปหยาบ เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย ลมหายใจย่อมเดินละเอียด แสดงว่าลมหายใจเข้าออกจะละเอียดได้นั้นขึ้นอยู่กับกายและจิตเป็นอันมาก ที่ว่า มีกายสังขารอันสงบระงับนั้น หมายเอากายสังขารคือลมหายใจเข้าออกแห่งท่านผู้เข้าจตุตถฌาน หมายความว่า ในบรรดาฌานคือความละเอียดประณีตของดวงจิตเป็นชั้น ๆ ไปมี ๘ ขั้นด้วยกันนั้น ผู้เข้าจตุตถฌานละสุขเสียได้ ยังเหลือแต่อุเบกขาคือความวางเฉยกับเอกัคคตา เรียกว่ามีปาริสุทธุเบกขา มีสติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา ที่เกี่ยวเนื่องในฌานที่ ๔ เพราะในจตุตถฌานนั้นมีอุเบกขาและสติล้วน ๆ เหลืออยู่ เวลานั้นจิตของบุคคลซึ่งบรรลุถึงขั้นนี้ ขาวสะอาด รู้สึกปลอดโปร่ง เหมือนเคยเป็นโรคแล้วหายขาดจากโรคฉะนั้น แสดงว่า การเจริญสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้าออกของผู้บรรลุรูปฌาน ๔ ประการเข้าใจฌานระดับนั้น ๆ อันตนบรรลุแล้ว ทำให้กายสังขารสงบระงับ พูดง่าย ๆ ก็คือ กาเรจริญอานาปานสติ ทำให้กาย-สังขารลมหายใจเข้าออกสงบระงับ

โดยนัยแห่งพระพุทธภาษิตนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เรียกในภาษาบาลีว่า **อานา-ปานสติ** หมายถึงการตั้งสติกำหนดลมหายใจ คือให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ อานาปานสตินี้ทรงสรรเสริญว่าเป็นยอดของกรรมฐาน

เป็นธรรมเครื่องอยู่สบายประจำวันของพระพุทธเจ้า พระปัจเจก-พุทธเจ้า และพระพุทธสาวกทั้งหลาย ทำให้สบายกายสบายใจ บรรเทาความกลัดกลุ้มรุ่มร้อน เป็นเหตุให้บรรลุคุณวิเศษในทางธรรม เป็นเหตุให้บรรลุถึงวิชชาและวิมุตติ แต่อานาปานสติ-สมาธิภาวนา ทำให้เกิดยากในที่ชุมนุมชน ทั้งนี้เพราะเสียงเป็นเสี้ยนหนามของฌาน ท่านจึงแนะนำให้เจริญในเสนาสนะที่เหมาะสม คือป่าหรือโคนไม้ หรือสถานที่ซึ่งไม่มีบ้านเรือนตั้งอยู่

ผู้จะเจริญอานาปานสติ คือเจริญสมาธิภาวนา มีอานาปานสติเป็นอารมณ์นั้น หลังจากน้อมระลึกถึงคุณพระ-รัตนตรัยแล้ว พึงตั้งกายให้ตรง เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย แล้วหายใจเข้าลึก ๆ ยาว ๆ ผ่อนหายใจออกช้า ๆ ทำดังนี้ หลาย ๆ ครั้ง จนรู้สึกว่าจิตสงบพอสมควร แล้วจึงหายใจตามปกติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา เอาสติผูกไว้กับลมหายใจเข้าออก มัดจิตไว้ด้วยสติ ผูกไว้กับลมหายใจเข้าออก ทีแรกจะดิ้นรน แต่ถ้ายังมีสติมั่นคงอยู่ไม่นานนักจิตก็จะหมอบอยู่กับอารมณ์คืออานาปานสตินั่นเอง ท่านผู้อยู่ด้วยสติดังกล่าวนี้ เรียกว่า **สโตการีบุคคล** เมื่อหายใจเข้าออก คนหัดทำใหม่ ๆ อาจนับอยู่ในใจไปด้วยก็ได้ว่า ๑-๑ ๒-๒ ไปจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วตั้งต้นใหม่ สำหรับผู้ที่ทำจนชำนาญแคล่วคล่องแล้ว ไม่จำเป็นต้องนับตามไปก็ได้ เพียงแต่เมื่อหายใจเข้าก็มีสติรู้ว่าเข้า เมื่อหายใจออกก็มีสติรู้ว่าออก

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงวิธีทำอานาปานสติไว้ คือในการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในอานาปานสตินิเทศ ท่านสอนให้กำหนดเรื่อง ๑๖ เรื่อง ในขณะที่หายใจเข้าออก ตั้งกายให้ตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า คือตั้งสติไว้ที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายจมูก มีสติหายใจเข้า หายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้า-ออก ยาว ก็รู้ชัดว่า ยาว

๒. เมื่อหายใจเข้า-ออก สั้น ก็รู้ชัดว่า สั้น

๓. เธอสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองกลมทั้งหมด หายใจเข้า-ออก

๔. เธอสำเหนียกว่า เรารู้จักระงับกายสังขารทั้งหมด หายใจเข้า-ออก

ฯ ล ฯ

๑๓. เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า-ออก

๑๔. เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจเข้า-ออก

๑๕. เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาความดับ หายใจเข้า-ออก

๑๖. เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาการละกิเลส หายใจเข้า-ออก

การทำดังนี้ ทำให้ใจสงบ ทำให้จิตประณีต ทำให้ใจ

เยือกเย็น เป็นที่อยู่อย่างสบายของใจ และสามารถทำให้อกุศลบาปกรรมที่เกิดขึ้นแล้วในใจสงบระงับได้อย่างรวดเร็ว ครั้งแรก ๆ เมื่อกายและใจยังไม่สงบ ลมหายใจหยาบ เหมือนคนที่วิ่งเหนื่อยหอบมา ลมหายใจก็หยาบ แต่เมื่อกายและใจสงบลงตามลำดับ ลมหายใจจะละเอียดเข้าทุกที ๆ จนถึงกับสงสัยว่า ลมหายใจจะมีหรือไม่ โดยเฉพาะลมหายใจเมื่อกำลังอยู่ในฌาน เป็นลมหายใจที่ละเอียดมาก

ความเป็นผู้มีกายสังขารอันระงับแล้ว มีประโยชน์เพื่อให้กายและจิตสิ้นความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย เมื่อลมหายใจสงบแล้วจิตก็สงบระงับ ย่อมเป็นทางให้พิจารณาเห็นแจ้งนามรูป จนถึงเบื่อหน่ายและคลายความกำหนัดเป็นต้น ผู้กำหนดลมหายใจเข้าออกจนรู้จนระงับ ย่อมเกิดสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างมั่นคงในพระสัทธรรม ย่อมเข้าถึงพระสัทธรรม เมื่อรู้ทั่วถึงสังขาร ความเกิด ความดับ และปฏิปทาให้ถึงความดับ ย่อมละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทิฏฐิและมานะเสียได้ ละอวิชชา ทำวิชชาให้เกิด ย่อมทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบัน เพราะตัวอวิชชาเป็นเหตุให้เกิดสังขาร ความดับอวิชชาเป็นเหตุดับสังขาร อริยมรรคเป็นทางให้ถึงความดับสังขาร

เตสำ วยำ ปกาเสติ วาโยธาตุ สตีมโต
สติมา ปจฺจเวกฺขนฺโต นิพฺพิทาย วิรชฺชติ ฯ

กองลมย่อมประกาศความเสื่อมสิ้นแห่งนามรูป

เหล่านั้นแก่ผู้มีสติ

ผู้มีสติพิจารณาอยู่ย่อมสิ้นกำหนัดเพราะเบื่อหน่าย

รวมความว่า อานิสงส์แห่งความเป็นผู้มีกายสังขารอันระงับแล้วมีเป็นอเนกประการ คือ **สนฺโต** ระงับสนิท **ปณีโต** ละเอียดประณีต **อเสจนโก** ถึงไม่ต้องรดด้วยน้ำก็เย็น **สุขวิหาโร** อยู่สบาย **อุปฺปนฺนุปฺปนฺเน ปาปเก วูปสมติ** ให้บาปธรรมที่เกิดแล้ว ๆ สงบ

พระสัมมาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกย่องอานาปานสติไว้มาก เช่นว่า "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อตถาคตยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ก่อนแต่ตรัสรู้ ตถาคตอยู่ด้วยวิหารธรรมคืออานาปานสติ-สมาธิเป็นส่วนมาก เพราะอานาปานสตินี้เอง กายของตถาคตก็ไม่ลำบาก จักษุก็ไม่ลำบาก จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะ" และตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกถามว่าตลอดพรรษาพระสมณโคดมอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไรส่วนมาก เธอทั้งหลายพึงตอบว่า อยู่ด้วยวิหารธรรม คืออานาปานสติเป็นส่วนมาก"

ท่านผู้เจริญกรรมฐานอย่างอื่น เมื่อบรรลุอรหัตผลแล้วยากที่จะกำหนดรู้สิ้นอายุของตน คือสามารถกำหนดอายุของตนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ที่แปลกก็คือ ผู้เจริญอานาปานสติสมาธิเป็นประจำ ย่อมสามารถรู้วันนิพพานของตนอย่างแน่นอน

คือย่อมสามารถทราบวันสิ้นอายุของตนได้โดยง่าย พระเถระบางรูปนิพพานขณะที่เดินจงกรมอยู่ก็มี ดังเช่นพระเถระรูปหนึ่ง สวดปาฏิโมกข์ในวันเพ็ญอุโบสถแล้ว ออกมายืนดูดวงจันทร์ตรวจดูอายุสังขารของตน รู้ว่าจักสิ้นอายุนิพพานในวันนี้ จึงถามภิกษุผู้ห้อมล้อมอยู่ว่า เคยเห็นภิกษุนิพพานอย่างไรบ้าง ภิกษุทั้งหลายตอบว่า ท่านที่นั่งนิพพานในอากาศก็เคยเห็น ที่นั่งคู้บัลลังก์นิพพานในอากาศก็เคยเห็น พระเถระจึงว่า ข้าพเจ้าจักเดินจงกรมนิพพาน ดังนี้ แล้วจึงขีดเครื่องหมายลงบนพื้นดิน พูดกับภิกษุทั้งหลายว่า ข้าพเจ้าจักเดินจากตรงนี้ไปถึงสุดโน้นแล้วเดินกลับมา พอถึงที่ตรงนี้จักนิพพาน ท่านทำได้ตามที่พูดนั้น ทั้งนี้เพราะท่านรู้เวลาแน่นอนว่าจะนิพพานเวลาไหน บอกเพื่อนพรหมจารีด้วยกันอย่างถูกต้องแม่นยำ และจะนิพพานในอิริยาบถใดก็ได้ด้วย

รวมความว่า ผู้ปรารภความเพียร มีสติตั้งมั่นไม่ฟั่นเฟือน กายสงบระงับแล้ว ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่นมีอารมณ์แน่วแน่ สงัดจากกาม อกุศลธรรม บรรลุฌานตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละทุกข์และสุขได้ ดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ถึงความเป็นผู้มีกายสังขารระงับแล้ว หลีกเร้นอยู่ จากหมู่คณะตามวิสัยแห่งท่านผู้ยินดีในฌานสุข สุขอันสงบ คำว่า หลีกออกจากหมู่อยู่ผู้เดียวนั้น หมายความว่า ปลีกตนออกไปจากหมู่คณะ

ไปบำเพ็ญเพียรอยู่ตามป่าเขา ไม่คลุกคลีอยู่ด้วยหมู่คณะ และหมายความว่า ปลีกตนออกจากกิเลส ไม่อยู่ร่วมด้วยกิเลส เมื่อสิ้นกิเลสแล้ว แม้จะนั่งอยู่ท่ามกลางสงฆ์จำนวนพัน ก็ชื่อว่าอยู่ผู้เดียว พระธรรมเทศนาปัสสัทธกายสังขารกถา ยุติด้วยเวลา ด้วยประการฉะนี้.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
พลอากาศเอก หะริน หงสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๖ โทร. ๒๘๑๗๗๕๐